

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	水	ごはん	○	さんまのおかか煮 きゅうりのそくせきつけ ひじきのいため煮	牛乳 さんま とり肉 大豆 がんもどき ひじき しおこんぶ かつおぶし	にんじん さやいんげん きゅうり しょうが だけのこ こんにゃく	米 さとう	688	30.7	25.4
2	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマカレー フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ひよこ豆 ぶた肉 ハム	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ナン ドレッシング カレールー	675	27.2	29.8
3	金	ごはん	○	おやこどん やさいのごまドレッシング れいとうみかん	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ハム	にんじん ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ コーン もやし みかん	米 さとう 油 ごま	660	26.8	20.5
6	月	ごはん	○	さばのしお焼き 五目きんぴら すだち	牛乳 さば ぶた肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん すだち こんにゃく ごぼう だけのこ しいたけ	米 さとう ごま ごま油	663	29.2	21.3
7	火	玄米ごはん	○	和風ビビンバ (牛肉のやわらか煮・野菜のナムル) うおそうめん汁	牛乳 牛肉 卵 お魚パスタ とうふ わかめ	こまつな にんじん ねぎ にんにく たまねぎ もやし	米 玄米 さとう ごま ごま油	679	28.4	23.2
8	水	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのうま煮 ツナあえ	牛乳 とり肉 あつあげ ツナ わかめ	にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモン汁	米 じゃがいも さとう	629	23.7	18.0
9	木	食パン	○	セルフハムサンド ハム、ポイルキャベツ、マヨネーズ、チーズ トマトスープ	牛乳 ハム ベーコン チーズ	にんじん トマト キャベツ たまねぎ レタス	食パン じゃがいも マヨネーズ	629	25.3	27.1
10	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 野菜のみそ炒め	牛乳 ぶた肉 みそ	かぼちゃ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう 油	676	33.0	21.6
13	月	ごはん	○	とり肉のバーベキューソース ちゅうかコンスープ おかかふりかけ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ かつおぶし	にんじん ねぎ りんご にんにく しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ コーン	米 さとう ごま油	638	26.9	21.7
14	火	麦ごはん	○	ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ひじき	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ しめじ ごぼう コーン きゅうり	米 押し麦 さとう じゃがいも ドレッシング ハヤシルー	669	20.7	21.6
15	水	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 すのもの わらびもち	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ	米 さとう ごま わらびもち	643	26.0	18.4
16	木	ごはん	○	ぶたキムチ炒め いかと野菜のチヂミ	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん いら にんにく はくさい はくさいキムチ もやし さやいんげん	米 さとう ごま油	629	29.2	22.2
17	金	ごはん	○	さわらのすだち風味 さつま汁 ミニトマト	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ ミニトマト ごぼう はくさい だいこん すだち果汁	米 でんぶん さとう さつまいも 油	695	27.8	22.1
21	火	ごはん	○	スコッチエッグ ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ	牛乳 卵 牛肉 ぶた肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	米 もち	637	21.5	18.1
22	水	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ パンハンシーサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん ドレッシング	669	28.6	22.5
24	金	ごはん	○	焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに	牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ	米 さとう	614	25.2	17.9
27	月	ごはん	○	とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 とり肉 とりつくね さつまあげ	にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	米 さとう でんぶん じゃがいも	638	23.0	16.2
28	火	チャーハン	○	チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト	にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん バイン もも マンゴー	米 はるさめ ごま油 ナタデココ	645	19.7	21.4
29	水	ごはん	○	さけのチーズフライ キャベツのゆかりあえ なめこ汁 グレープゼリー	牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ なめこ こそ	米 油 グレープゼリー	665	24.9	19.3
30	木	ロールパン	○	なすとひき肉のスパゲティ かいそうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ かいそう	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	ロールパン スパゲティ	674	24.5	22.3

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	656	26.1	21.5
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

まだまだ暑さが残っていますが、元気に過ごしていますか？毎日元気に過ごすには、  
早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。  
夏休み明けの今、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。